

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

Отделение среднего профессионального образования  
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от «30» ноября 2022 г. № 13)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования  
**13.02.03 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ, СЕТИ И СИСТЕМЫ**

Квалификация выпускника  
**ТЕХНИК-ЭЛЕКТРИК**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

г. Арзамас  
2023 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного от 17.05.2012 № 413.

Авторы: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «03» ноября 2022 года протокол № 3.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Г. Кузнецова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

–приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

–формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

–формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код компет енции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирае т способы решения задач професс	<b>В части трудового воспитания:</b> готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

<p>иональн ой деятельн ости примени тельно к различн ым контекст ам</p>	<p>планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам про деятельности, <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <b>б) базовые исследовательские действия:</b> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
---	---	--

	<p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности. динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности. динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,</li> </ul>

		выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	------------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
из них:	
теоретические занятия	17
практические занятия	100
<b>В том числе профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>100</b>
из них:	
практические занятия	<b>100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме итоговой оценки (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)	-



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Основное содержание</b>			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.4 Основы методики	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической	2	ОК01, ОК04,

самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Физические качества, средства их совершенствования		ОК08
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.7 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.8 Роль и значение занятий физической	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития,	2	ОК01, ОК04,

культурой в профилактике вредных привычек и ведении здорового образа жизни	умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями в профилактике вредных привычек и ведении здорового образа жизни.		ОК08
Тема 1.9 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	ОК01, ОК04, ОК08
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 2.2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «170»	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.2.3 Методы самоконтроля и оценка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04,
	<b>Практические занятия</b>		

умственной и физической работоспособности	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК08
Тема 2.2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка Основное содержание Учебно-тренировочные	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
Тема 2.2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
Тема 2.2.7 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	

	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	11. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метанием ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.2.8 Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	12. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	
	13. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	14. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	
	15. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой  Юноши 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис,	2	

	размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед- соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.2.9 Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	16. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад-длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	17. Совершенствование акробатических элементов	2	
Тема 2.2.10 Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	18. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	
Тема 2.2.11 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.2.12 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	20. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование	2	

	техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	21. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	22. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	23.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Тема 2.2.13 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	24. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	25.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.3.1 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	27.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	28 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	29 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	

Тема 2.3.2 Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	30. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	
	31 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	32. Выполнение технико тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 2.3.3 Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	33. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка).	2	
	34. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	2	
	35. Подача, приём подачи (свеча).	2	
	36. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	37. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам35. Подача, приём подачи (свеча).	2	
Тема 2.3.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	38.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	



особенности			
Тема 2.3.5 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	39. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	40. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	41. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	42. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	43. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	44. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	45. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	46. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.3.6 Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК01, ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	47. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	2	
	48. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	49. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	2	
	50. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	2	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие «Спортивного зала», оснащенного оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

##### **Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 254 с. – (Профессиональное образование). – ISBN

978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

**Интернет–ресурсы:**

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znaniium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Общая/ профессион альная компетенци я</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01.	Р1, Темы 1.1,-1.9 Р 2, Темы 2.2.1-2.2.13, 2.3.1-2.3.6	Составление словаря терминов по физической культуре Рефераты Тестирование Дневник самоконтроля Контрольные нормативы Сдача нормативов ГТО
ОК04.	Р1, Темы 1.1,-1.9 Р 2, Темы 2.2.1-2.2.13, 2.3.1-2.3.6	
ОК 08	Р1, Темы 1.1,-1.9 Р 2, Темы 2.2.1-2.2.13, 2.3.1-2.3.6	

**Описание шкал оценивания**

<b>Наименован ие результата</b>	<b>неудовлетвор ительно</b>	<b>удовлетворитель но</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
---	---------------------------------	-------------------------------	---------------	----------------

<b>обучения</b>				
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b>Характеристика сформированности компетенций</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий